

# EL ARTE DE SER FELIZ, DE IGNACIO LARRAÑAGA

El padre Larrañaga nos enseña recetas contra la depresión, la obsesión y la angustia, de sentido común y experiencia.



Nunca he sido amigo de los libros de autoayuda. Una vez ojeé algo de Paulo Coelho y me pareció que en vez de sanar al hombre lo desintegran. La experiencia corroboró la idea previa.

Como he oído hablar mucho y bien del padre Larrañaga, superando ciertos prejuicios con no poco esfuerzo, he decidido dar una mirada a El arte de ser feliz. Sin ser un especialista en un género que vende mucho pero del que desconozco casi todo, y espero que por mucho tiempo, este libro me ha dado una sorpresa.

El Padre Larrañaga no es un gurú, la reencarnación de un chamán selvático que no alcanzó el éxito esperado en su vida anterior porque en su tribu no eran unos ilusos.

No, el Padre Larrañaga es una persona que ha dedicado gran parte de su vida a enseñar a orar a otros, mediante los talleres de oración. Y ha enseñado a orar en el sentido exacto del término, que es hablar con Dios.

Porque algunos a lo único que introducen es al soliloquio, que acaba en desdoblamiento de la personalidad, porque uno se habla a sí mismo y confunde lo que se dice a sí con voces que no se saben de donde vienen. El Padre Larrañaga enseña a hablar con Dios.

Ahora bien, en su larga experiencia ha constatado algo: en el corazón de las personas hay mucho sufrimiento.

Y no son pocas las que experimentan en su interior la tristeza, la soledad o el peso de las culpas. Y ese dolor es mucho más pesado que el físico, y la ciencia no puede casi nada contra él, a no ser que destruya al hombre.

Y así, el autor se ha dado cuenta de que, sin olvidar que la auténtica salvación nos viene por Jesucristo, cada uno puede hacer algo para salvarse a sí mismo de parte del sufrimiento que lleva dentro. Lo uno no niega lo otro, al igual que la benevolencia del maestro no significa que el alumno no deba estudiar.

Así, nos enseña a vivir aprendiendo contra qué podemos luchar y contra qué no, y da buenas recetas para las personas que viven con obsesión, depresión o angustia. Son enseñanzas sencillas repletas de sentido común y que atienden a una gran experiencia adquirida. Y, además, se indican técnicas de relajación, de olvido, de concentración... muy interesantes y desestresantes.

De algunos libros de autoayuda lo mejor que puede decirse es que no dañan. En este caso incluso puede hacer bien si se atiende al método propuesto. Por eso de manera práctica se indican

caminos para alcanzar la paz, la alegría de vivir o el sentido de la vida.

Es así, porque debajo de la técnica subyace una convicción sobre el hombre y su destino en Dios. Desde la fe todo lo humano se ilumina. Larrañaga no esconde la fuente de la que bebe ni oculta lo que ha aprendido.

Tomado de [www.Fluvium.org](http://www.Fluvium.org)